

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA BALITA (6 - 11 BULAN)

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi BESI, VITAMIN B6, FOLAT, VITAMIN B12.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi PROTEIN HEWANI termasuk IKAN TERI dan HATI AYAM, PROTEIN NABATI termasuk OLAHAN KEDELAI, dan SAYURAN HIJAU DAUN.

PESAN PGS-PL



6 - 8 bulan

- 2 - 3x makan utama, 1 - 2x selingan
- Mulai 2 - 3 sdm hingga 1/2 mangkok
- Mulai dengan bubur kental, makanan lumat



9 - 11 bulan

- 3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
- 1/2 - 3/4 mangkok
- Makanan dicincang halus dan dapat dipegang bayi

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan, termasuk:

- 6 bulan (pengenalan 2 - 3 sdm)
- 6 - 8 bulan (1/4 - 1/2 mangkok = 25 - 30 g)
- 9 - 11 bulan (1/2 mangkok = 40 - 45 g)

Berikan protein hewani 1 - 2x sehari, termasuk:

- Ikan teri 2x seminggu (1,5 - 2 sdm = 30 - 40 g)
- Hati ayam 4x seminggu (1 buah sedang = 25 g)



Berikan protein nabati setiap hari, termasuk:

- Olan kedelai (tahu, tempe, dan lainnya) 2x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)



Berikan sayuran setiap hari, termasuk:

- Sayuran hijau daun 1x sehari (1 - 1,5 sdm = 10 - 15 g)



Berikan buah setiap hari (1 potong kecil = 10 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk minyak/mentega/margarin (1/2 - 1 sdt) atau santan (3 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani



Porsi per kali makan

RESEP LOKAL

SUP BOLA AYAM

Bahan:

- 25 g daging ayam dihaluskan
- 20 g wortel parut halus
- 15 g tahu

Bahan kuah:

- 20 g sawi hijau
- 1 sdt tepung tapioka
- 1 siung bawang putih cincang halus
- 1/2 sdt garam
- Air secukupnya



Cara membuat Bola Ayam:

1. Campurkan daging ayam yang sudah dicincang halus atau digiling, wortel, tahu, dan tepung tapioka. Kemudian aduk hingga adonan merata.
2. Rebus air secukupnya hingga mendidih.
3. Cetak bola ayam dari adonan daging ayam, kemudian masukkan ke dalam air mendidih.
4. Masak selama kurang lebih 15 menit. Setelah bola ayam matang, kemudian angkat dan tiriskan.

Cara membuat kuah Sup Bola Ayam:

1. Rebus air secukupnya, masukkan bawang putih yang telah dihaluskan dan garam, lalu aduk hingga merata dan mendidih. Kemudian orak arik hingga matang.
2. Masukkan sawi hijau (bisa diganti dengan jenis sayuran lain) dan bola-bola ayam, aduk hingga mendidih.
3. Setelah matang, tuangkan sup bola ayam pada mangkuk. Sup bola ayam siap disajikan.

Modifikasi resep dari:

Buku "Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Bagi Baduta" dengan Nomor ISBN: 978-623-6914-05-2

5 Kunci Keamanan Pangan



Jagalah kebersihan



Pisahkan pangan mentah dari pangan matang



Masaklah dengan benar



Jagalah makanan pada suhu aman



Gunakan air dan bahan baku yang aman

Kalimantan Utara

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL)

KAB. NUNUKAN



This project is supported by funding from GAIN, The Global Alliance for Improved Nutrition.

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 12 - 23 BULAN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL



3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
3/4 - 1 mangkok
Makanan keluarga, dimasak biasa

Berikan ASI sesuai kemauan anak



Makanan pokok setiap kali makan
(1/2 - 3/4 mangkok = 55 - 65 g)

Berikan protein hewani 2x sehari
(1/2 - 1 potong sedang = 25 - 50 g)



Berikan protein nabati 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (**tempe, tahu, dan lainnya**)
2x seminggu (1 potong kecil atau 1 sdm = 10 g)

Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2 sdm = 20 g)



Berikan buah setiap hari
(1 potong kecil = 10 g)

Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu
(5 buah kecil atau 1,5 buah besar = 15 g)
• Minuman sereal 1x seminggu (1 bungkus = 29 g)



Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 - 2 sdt) atau
santan (5 sdm) atau sumber lemak dari protein hewani

Porsi per kali makan

PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 2 - 3 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi FOLAT.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN**, **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**, dan **SAYURAN HIJAU DAUN**.

PESAN PGS-PL



3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan 1x sehari (1/3 ekor sedang = 30 - 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (**tempe, tahu, dan lainnya**)
2x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 2 - 3x sehari, termasuk:
• Sayuran hijau daun 1x sehari (2,5 sdm = 25 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk
biskuit kaya vitamin and mineral 3x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani



PANDUAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL (PGS-PL) USIA 4 - 5 TAHUN

Apa yang terjadi?

- Kurang asupan zat gizi **BESI**, **KALSIMUM**, **SENG**, **VITAMIN A**, **VITAMIN B2**, **VITAMIN B6**, **FOLAT**, **VITAMIN B12**, dan **VITAMIN C**.

Apa yang bisa dilakukan?

- Tingkatkan konsumsi **PROTEIN HEWANI** termasuk **IKAN TERI** dan **PROTEIN NABATI** termasuk **OLAHAN KEDELAI**.

PESAN PGS-PL



3 - 4x makan utama, 1 - 2x selingan
1 piring
Makanan keluarga, dimasak biasa

Makanan pokok setiap kali makan
(1 piring kecil = 100 g)



Berikan protein hewani 2 - 3x sehari, termasuk:
• Ikan teri 5x seminggu (4 sdm = 40 g)

Berikan protein nabati 1 - 2x sehari, termasuk:
• Olahan kedelai (**tahu, tempe, dan lainnya**)
3x seminggu (1 potong sedang atau 2,5 sdm = 25 g)



Berikan sayuran 3 - 4x sehari (3,5 sdm = 35 g)

Berikan buah 1 - 2x sehari
(1 buah sedang = 50 - 100 g)



Berikan jajanan padat gizi sebagai selingan termasuk:
• Olahan susu (susu, es krim, dan lainnya) 1x sehari
(4 sdm bubuk = 20 g atau 1/3 gelas = 70 ml)
• Biskuit kaya vitamin dan mineral 3x seminggu
(6 buah kecil atau 2 buah besar = 20 g)

Tambahkan lemak untuk menambah energi, termasuk
minyak/mentega/margarin (1 sdt) atau
santan (4 sdm) sumber lemak dari protein hewani

